

儿童防治甲流有什么妙招？

健康教育

最近甲流出现流行趋势，感染的患儿也逐渐增多。孩子的同学发烧感冒了，该如何帮助孩子做好预防？孩子发烧、嗓子疼该吃什么药？本文为家长提出以下建议。

6个要点要记牢

1. 做好保暖

虽然近日气温上升，但温差较大，早晚偏凉，不要过早给孩子减衣，这个季节还是以穿羽绒服、棉袄为主，以免孩子受凉，免疫力下降，给各种病毒、细菌可乘之机。

2. 注意防护

戴口罩、勤洗手是防护的要点。口罩可以有效阻止飞沫传播，切断病毒传播途径；流水洗手可以洗掉大量病毒、细菌，减少传染源。

3. 增加营养

孩子一日三餐需营养均衡，适当增加优质蛋白，如肉、蛋、奶，多食用一些富含维生素C的水果，如橘子、猕猴桃、草莓等。

但春季少给孩子吃太过温燥的食物，如大量牛羊肉、韭菜、大枣、桂圆等，以免产生内热，增加感染风险。

4. 保证休息

保证孩子的睡眠时长，中小学生不少于7至9小时，避免熬夜做作业。充足的睡眠也是一剂免疫力良方，夜晚睡得香，白天自然精力充沛，气血通达。

5. 适当锻炼

让孩子多沐浴阳光，适量运动。研究表明，运动可使中性粒细胞升高，增强自然杀伤细胞、巨噬细胞和T淋巴细胞的活力，这些细胞能吞噬入侵人体的病毒。

6. 多饮水

每天保证孩子的饮水量，尤其是有呼吸道症状的儿童，多喝水能促进体内代谢，加速体内排毒，补充体液丢失。肺与大肠相表里，保证大便通畅，可以清肺火，防止呼吸道疾病的发生。

可对症选用中成药

中医更注重对身体的调理。孩子发热后不要慌，可以从以下几个方面来帮助孩子减缓病痛：

1. 甲流具有传染性，如果孩子有发热、咳嗽等症状，让孩子居家休息，做好一定的隔离措施。

2. 如果孩子高烧不退、面色青白、手足心凉、胃口太差或有基础疾病，应及时就诊。

3. 注意补液，发热出汗会带走大量水分，在孩子出现明显口干唇裂之前要让其多喝水，也可以将鲜榨橙汁兑水或者自制柠檬蜂蜜水给孩子喝，不仅补液，还能补维生素C。

4. 饮食宜清淡、易消化。预防时应增加营养，但感染发热时要饮食清淡，小米粥、青菜蛋汤更容易消化，大鱼大肉会增加内热。

5. 中药退热也是个不错的选择，还兼顾脾胃。证属风热表，可用小儿豉翘清热颗粒、抗病毒口服液等；证属风寒表，可用小儿感冒颗粒等；伴发热可同服清开灵口服液、小儿柴桂退热颗粒、小儿热速清颗粒等；伴剧烈咽痛可加服蒲地蓝口服液、金振口服液、金莲花颗粒等；伴剧烈咳嗽可服小儿肺热咳喘口服液、蜜炼川贝枇杷膏、小儿止咳化痰颗粒、小儿止咳糖浆等。

6. “磷酸奥司他韦”颗粒需饭后服用，且服用要满疗程，但要确诊甲流感染后使用，不建议用作预防。用药建议在医生的指导下使用。

中华文化专题

至乐无乐

至高的快乐是内心祥和而超越乐与不乐的判断。庄子认为，快乐应该依从于自己的本心，如果以世俗观念为判断依据，可能会背离生命的本质；如果为情感和欲望所驱使，可能会伴随失落与伤害。快乐与否的判断实际上源于对利害得失的判断，而利害得失是相对的、可变的，因此，忘却得失利害、没有了快乐意念才是“至乐”的境界。“至乐无乐”说体现出中国古代文人学士通达的心性、自由多元的人生价值观，激发了他们反思、批判与超越的精神。

引例：

◎果有乐无有哉？吾以无为诚乐矣，又俗之所大苦也。故曰：“至乐无乐，至誉无誉。”（《庄子·至乐》）

世间果真是存在快乐呢，还是不存在呢？我认为没有快乐与不快乐的意识才是真正快乐，而这是世人为之大感苦恼的事情。所以说：“至高的快乐是无需感到快乐，最高的荣誉是无需众人赞誉。”

◎孔子曰：“请问游是？”老聃曰：“夫得是，至美至乐也，得至美而游乎至乐，谓之至人。”（《庄子·田子方》）

孔子说：“请问游心于万物的本原状态是怎样的情景？”老聃说：“达到这样的境界，就领略到极致的美，畅游于极致的快乐中，达到这种人生境界的人就称为‘至人’。”

一把菠菜，几个鸡蛋 做一盘春天的减脂餐



菠菜鸡蛋羹

1. 秘制酸辣汁：1勺蒜蓉，1勺小米辣，1勺生抽，1勺醋搅拌均匀。

2. 将200g菠菜去根，放入开水中焯烫30秒，捞出晾凉后，挤干水分切成小段备用。

3. 将4颗鸡蛋，2勺水（约30克）和2克盐一起打散，撇去浮沫，加入菠菜搅拌均匀。

4. 另取一平底碗，碗上刷食用油倒入鸡蛋液，铺上保鲜膜，用牙签戳几个洞。待锅中水沸腾后，中火蒸20分钟，焖10分钟，稍微冷却后改刀切成3×3厘米的立方块。

注：①建议选用平底碗，可使菠菜鸡蛋羹厚度一致，受热一致，也方便切割。

②保鲜膜应使用PVDC耐高温的。

今日美食

小朋友吃菠菜，是为了长大，大人吃菠菜，是为了健康。当你开始主动煮起绿叶菜枝的时候，你已经是一个成熟的大人了。一小方鸡蛋加上菠菜，你将得到大人世界的“绿宝石”。

这道蔬菜小方，可以算是连厨渣都能拍胸脯自信的难度。

记住四句步骤：菠菜碎、鸡蛋拌、隔水蒸、切小块。

煮沸的热锅将制作出大自然鬼斧神工的大理石纹路，像一颗柔软的宝石，送入嘴里。掌握这个秘籍，想胖都很难。全世界最美味的“绿宝石”，早已盛盘。

古诗解读

寻隐者不遇

贾岛

松下问童子，
言师采药去。
只在此山中，
云深不知处。

解读：

贾岛一生游走于佛门和江湖，当过和尚也做过官，有极高的才华，四百多首诗歌被《全唐诗》收录，在晚唐诗坛中的地位稳固……

贾岛在诗歌中，始终坚持对山水寂静意象美学的执着追求，用心灵体会生命真谛。

来看贾岛名作《寻隐者不遇》。诗题从“寻”字开头，隐含着一种期待，却以“不遇”结束，看来这次寻访并不顺利。诗人寻访未遂，马上就打道回府了吗？

“松下问童子”，“松下”交代问之地点和隐者的居住环境。自古，“岁寒三友”为高洁之象征，隐逸之士多喜之。傍松而居，依松结茅，隐者高逸贞洁可知。

本诗首句有着全诗唯一之问，问的内容却丝毫未提。后世关于这一点有很多种解读。有人说，这是诗人巧妙地藏问于答，通过童子之答来显现“三问”（你师父在家吗？去哪儿了？哪里可以找到他？）；也有人觉得一问一答未免太过呆板，既然是好友，想必诗人与小童也很熟悉，诗人刚开口问，小童就一股脑地把情况全说了出来——我师父采药去了，他就在这座山里，你想找他，恐怕你找不着——一个活泼灵动的小童形象浮现在读者眼前。

诗中一问三答、一波三折，随着小童的回答，诗人的内心也起起伏伏，视线也从松树下延伸到了山中，再到整个天地间，从有限的一隅到无限的缥缈空间，整首诗的空间一次次扩张。随着诗人的“不遇”，“隐”的境界层层拓展，隐士那行于山中、游走云里的形象也就飘然欲出了。

云遮雾绕，林深山幽，却不见隐者。诗人思慕隐者清雅的人格而前去拜访，虽未见到本人。但看到那郁郁葱葱的青松，山间飘逸的流云，不也是旅途的一种享受吗？正如《王子猷雪夜访戴》中所说：“吾本乘兴而行，兴尽而返，何必见戴？”

青松白云入眼，贾岛收获了满目如画的风景；雪夜访戴，王子猷收获了闲适的心情。有时候，虽然目标没有达成，但遗憾中也有美，贾岛亦是，我们亦是，唯有再次启程，才能遇见更多美好。

